

CHARLIE MORLEY

L'avventura del sogno lucido

Da dove
cominciare

Edizioni



AMRITA

Maniaci del controllo, iceberg e lettere mai aperte

Cos'è dunque il sogno lucido? È l'arte di diventare coscienti all'interno dei propri sogni. È "lucido" un sogno nel quale si pensa «Aha! Sto sognando!» mentre si sta ancora dormendo. Una volta diventati coscienti all'interno di un sogno, si può interagire con esso e orientarlo a piacere, danzando con il proprio inconscio.

Se avete un qualsiasi interesse per la psicologia, la *mindfulness*⁶, l'immaginazione o il potere dell'inconscio, il sogno lucido

⁶ Il termine *Mindfulness* (che potrebbe tradursi letteralmente con "attenzione consapevole") viene abitualmente usato anche in italiano per descrivere un particolare e benefico stato mentale e le relative tecniche per raggiungerlo. Secondo il Centro Italiano Studi Mindfulness, «La *Mindfulness* è uno stato mentale, "una modalità dell'essere, non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere com'è e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente" (Teasdale), che può essere coltivato e stabilizzato attraverso particolari tecniche. È uno stato mentale non concettuale, non-discorsivo, non-linguistico, e che soprattutto "apre" a degli insight che portano alla comprensione profonda del funzionamento della mente stessa. (...) Non è facile rendere a parole ciò che si riferisce innanzitutto ad un'esperienza vissuta, a uno stato mentale, ad uno stato di coscienza. Proprio per tale motivo, cioè per favorire una comprensione diretta attraverso l'esperienza, spesso si sceglie di non tradurre il termine inglese *mindfulness* (a sua volta derivato dall'originario termine *sati* in lingua pali). Le traduzioni più immediate, ossia "consapevolezza, attenzione, attenzione sollecita, presenza mentale, piena presenza", rischiano infatti di dare il

vi piacerà: esso permette di accedere consciamente alle più grandi profondità della mente e di guidare a piacere i propri sogni.

Come funziona il sogno lucido?

In un sogno lucido non si è svegli: si è in effetti ancora profondamente addormentati, ma parte del cervello (la corteccia prefrontale dorsolaterale destra, in caso ve lo stiate chiedendo) si è riattivata, permettendo di sperimentare lo stato del sogno consciamente e con consapevolezza di sé. Una volta che ci si accorge di sognare mentre si sta sognando, è possibile accedere al generatore di realtà virtuale più potente che esista: la mente umana.

Per me, uno degli aspetti più rivoluzionari del sogno lucido è che rende il sonno divertente! Trasforma completamente la relazione che abbiamo con quel terzo della vita che trascorriamo a letto dormendo. D'un tratto dormire non è più "tempo perso", come lo vedono alcuni, ma una potenziale palestra per la crescita psicologica e spirituale, e un laboratorio per l'esplorazione interiore che ci rende più lucidi e consapevoli anche nella vita di veglia. Una volta coscienti all'interno del nostro inconscio ci accorgiamo di essere senza limiti, sconfinati e creativi più di quanto abbiamo mai osato immaginare.

La maggior parte delle persone ha fatto a un certo punto della propria vita un sogno lucido, ma imparando l'arte di diventare volontariamente lucidi nei sogni possiamo arrivare a sperimentare questo fenomeno straordinario intenzionalmente e a piacere.

Il termine "sogno lucido" è in effetti un tantino improprio: in realtà dovremmo adoperare l'espressione "sogno consapevole", perché sono la coscienza e la consapevolezza, più che la chiarezza e la lucidità, a caratterizzare questa esperienza; ma per il momento ci atterremo al termine in uso. Tuttavia, dati i molti

via ad una serie di associazioni semantiche fuorvianti e non esaustive. Tuttavia, qui di seguito si riportano alcune tra le definizioni più utilizzate, utili alla comprensione del suo significato: consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento: a) con intenzione b) nel presente c) in modo non giudicante (Jon Kabat-Zinn)». (Fonte: <http://www.centromindfulness.net/mindfulness/>, N.d.R.).

malintesi che esistono su *cosa è il sogno lucido*, vale la pena dedicare un momento a chiarire cosa *non è*:

- *non* è uno stato in cui si è mezzi svegli e mezzi addormentati. In un sogno lucido siamo nella fase del sonno REM⁷: siamo cioè completamente addormentati, ma durante il sogno parte del nostro cervello si riattiva, permettendoci di esperire il sogno in modo consapevole.
- *Non* è semplicemente un sogno molto vivido, benché i sogni lucidi siano spesso esperienze vividissime in alta definizione.
- *Non* è un'esperienza fuori dal corpo (o "proiezione astrale"). Questo punto è tuttora oggetto di discussione per molti praticanti del sogno lucido, ma, a mio modo di vedere, il sogno lucido avviene anzitutto all'interno del continuum mentale individuale, mentre nell'esperienza fuori dal corpo ci si muove oltre quel confine.

Il sogno lucido è un sogno nel quale si sa di sognare *mentre* si sta sognando. Lieto di esserci chiariti su questo punto!

Una volta lucidi, si diventa pienamente consapevoli all'interno di una proiezione tridimensionale elaborata dalla propria mente: ci si può letteralmente muovere, camminando o volando, attraverso una manifestazione della propria psicologia e avere conversazioni complesse e coinvolgenti con personificazioni della propria psiche.

Ad alti livelli di lucidità si accompagnano alti livelli di chiarezza della mente: potete cioè ragionare sul fatto che state dormendo e che il vostro corpo in quel momento è nel vostro letto. Potete pensare "Wow! È fighissimo! non vedo l'ora di raccon-

7 In neurofisiologia, sigla dell'inglese *Rapid Eye Movements*, "movimenti oculari rapidi", fase del sonno (più precisamente detta *fase REM* o *sonno REM*) caratterizzata da movimenti rapidi degli occhi, scomparsa della sincronizzazione dell'elettroencefalogramma e modificazioni dell'elettromiogramma, nonché da alterazioni varie del sistema nervoso autonomo (miosi, aritmie cardiache, ipotensione arteriosa, ecc.); come risulta da studi di psicofisiologia, tale fase coincide, nell'uomo, con il periodo di più intensa attività percettiva e cognitiva, nel quale si organizzano gli elementi del sogno. (Fonte <http://www.treccani.it/vocabolario/>, N.d.R.).

tarlo quando mi sveglio!”, e avere accesso ai vostri ricordi di veglia e alle vostre esperienze. Ci siete *voi* lì, ma quella versione di *voi* è illimitata. Questo significa che potete guarirvi, meditare e imparare in modi che potrebbero sembrare impossibili nello stato di veglia.

Ciò è abbastanza straordinario, ma non è affatto la cosa *più* straordinaria. Quel che sciocca maggiormente i novizi del sogno lucido è fino a che punto il sogno venga percepito come *reale*. Alla vista, al tatto, al gusto e all'olfatto un sogno lucido appare tanto reale quanto la realtà di veglia, benché si tratti fondamentalmente di una proiezione della mente. Se avete difficoltà a immaginare che impressione faccia, date un'occhiata ai resoconti dei sogni riportati come esempio nel corso del libro. Quello riportato a pagina 37 è un buon punto di partenza.

Gli scettici e i bastian contrario che si aggirano lì fuori sappiano questo: il sogno lucido esiste davvero, è un fenomeno del sonno onirico scientificamente dimostrato da circa quarant'anni. Sappiamo che esiste perché è caratterizzato da “correlati neurali⁸ riconoscibili”: ciò significa che non è solo un evento psicologico, è fisico.



L'angolo scientifico

I ricercatori della Clinica Neurologica dell'Università di Francoforte hanno confermato nel 2009 che «il sogno lucido costituisce uno stato di coscienza ibrido, le cui differenze rispetto allo stato di veglia e al sonno REM (Rapid Eye Movements) sono definibili e misurabili»⁹. Nel 2012, al Max Planck Institute of Psychiatry di Monaco è stato scoperto che, quando si raggiunge uno stato di lucidità conscia in sogno, l'attività «nelle aree del cervello associate all'autovalutazione e alla percezione di sé, che comprendono la corteccia prefrontale dorsolaterale destra e le

⁸ Si definisce “correlato neurale” l'attività del cervello che corrisponde a un'esperienza particolare ed è nel contempo necessaria per produrre l'esperienza stessa. Per esempio, i correlati neurali della coscienza sono eventi che devono verificarsi nel cervello affinché la coscienza possa manifestarsi. (Fonte: <http://www.neuroscientifically-challenged.com/glossary/neural-correlate/>, N.d.R.).

⁹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737577/>

regioni frontopolari, aumenta in modo marcato nel giro di pochi secondi»¹⁰.

Come lo hanno scoperto? Se collegate qualcuno a uno strumento per il monitoraggio del cervello, come un elettroencefalografo o un apparecchio per la risonanza magnetica funzionale (detto anche RMF o fMRI, una sorta di scanner che usa la risonanza magnetica per creare un'immagine in diretta dell'attività cerebrale) e lo osservate mentre sogna, vedrete che il tronco cerebrale e il lobo occipitale mostrano un'intensa attività, mentre la parte anteriore del cervello, la corteccia prefrontale, è quasi completamente inattiva.

Gli scienziati ritengono che la personalità¹¹ e il senso del sé siano originate in aree della corteccia prefrontale¹²; pertanto se queste aree sono "offline" mentre sogniamo¹³, possiamo tranquillamente accettare di essere davvero, ad esempio, Cleopatra. Quando ci svegliamo, la nostra corteccia prefrontale torna "online" e ci accorgiamo che eravamo Cleopatra solo in sogno.

Ma in un sogno lucido la dinamica è differente. Quando diventiamo lucidi, quelle aree della corteccia prefrontale si riattivano mentre stiamo ancora sognando, al che pensiamo «Un momento... Cleopatra? Dev'essere un sogno!» O, per dirla nei termini poetici di Rob Nairn, esperto di meditazione: «Accorgendoci che quanto credevamo reale non è che un sogno, viviamo un cambiamento immediato dello stato di coscienza: così si rivelano a noi i labirinti della psiche»¹⁴.

Uno dei modi più comuni di fare un sogno lucido spontaneo è accorgerci di un'"anomalia" e renderci conto che probabilmente stiamo sognando. Come funziona? Stiamo sognando, quando a

10 «Lucid dreamers help scientists locate the seat of meta-consciousness in the brain», in *Max-Planck-Gesellschaft*, July 27, 2012.

11 DeYoung C.G., Hirsh J.B., Shane M.S., Papademetris X., Rajeevan N. e Gray J.R., «Testing predictions from personality neuroscience» (June 2010), in *Psychological Science* 21(6): 820-828. doi:10.1177/09567610370159. PMC 3049165. PMID 20435951.

12 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3707083/>

13 Durante il sonno REM, l'attività della corteccia prefrontale dorsolaterale cessa completamente.

14 Rob Nairn, ritiro di Natale al Tara Rokpa Centre, 2013.

un certo punto qualcosa di strano accade e pensiamo: «Ma che...? Questo non può accadere nella realtà! Dev'essere un sogno!»

Per molti sognatori lucidi agli inizi, ciò comporta una scarica di adrenalina («Wow! È incredibile!») e un istante dopo si ritrovano svegli nel letto, col cuore che batte forte, eccitatissimi per il loro primo sogno lucido. Con la pratica, tuttavia, è possibile restare nel sogno lucido quanto a lungo si desidera: più avanti vedremo come.



Strano ma vero

Se avete l'impressione che un sogno lucido sia durato cinque minuti, probabilmente è così. Le ricerche hanno mostrato che per la maggior parte delle persone il senso del tempo nel sogno lucido è pressappoco uguale a quello di veglia¹⁵. Come mai? Perché una volta lucidi abbiamo una capacità di stimare lo scorrere del tempo che è molto simile a quella di veglia. Immaginate di trascorrere un'ora (la durata del periodo di sogno più lungo) esplorando i livelli più profondi della vostra mente.

Il sogno lucido è stancante?

No: anzi le persone si sentono per la maggior parte più rilassate al risveglio dai sogni lucidi rispetto ai risvegli ordinari da sogni non lucidi. I sogni lucidi avvengono quasi esclusivamente durante la fase REM, una fase del sonno in cui in realtà non si riposa. In origine infatti il sonno REM veniva chiamato “sonno paradossale” e il paradosso è questo: spesso il cervello è più attivo durante i sogni che non nel periodo di veglia.

Ogni fase del sonno ha uno scopo. Le fasi non-REM e di sonno profondo, che interessano la maggior parte del tempo in cui siamo addormentati, sono necessarie anzitutto affinché il corpo riposi e il “cervello faccia pulizia”¹⁶, mentre le fasi del sonno REM servono a consolidare i ricordi e a integrare i processi psicologici.

Ciò avviene naturalmente anche nel sogno non lucido, certo, ma alcune osservazioni hanno evidenziato che durante il sogno

15 LaBerge S. «Lucid dreaming: Evidence and methodology» (2000), in *Behavioral and Brain Sciences* 23 (6), 962-3.

16 <http://www.nih.gov/news/health/oct2013/ninds-17.htm>

lucido il cervello di alcuni soggetti comincia a manifestare onde gamma, ad alta frequenza, che sono associate ad alti livelli di meditazione¹⁷, all'ipnosi e alla crescita psicologica. Ciò può indicare che, quando siamo lucidi, il sonno REM ci giova *ancora di più*.

Inoltre, per la maggior parte delle persone, il sogno lucido comporta una tale carica di eccitazione da permeare il giorno successivo con un senso di gioia e di realizzazione.

Più reale del reale

Come dicevamo prima, la cosa strana dei sogni lucidi è che spesso non somigliano affatto ai sogni. I sogni pienamente lucidi possono sembrare tanto realistici da indurre molti a pensare di essere entrati in un'altra dimensione del reale. Ed è proprio così; ma quella dimensione non è in un qualche luogo altrove nello spazio esterno, bensì all'interno della loro mente.

La finezza del dettaglio nel sogno lucido è eccezionale. Portate la mano al cuore e spesso potrete sentirne il battito, anche se il cuore e la mano sono fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni. Un sogno lucido può essere percepito persino come più reale della realtà di veglia, e tale iperrealità deriva dal fatto che i nostri sensi non sono limitati dalle costrizioni organiche e sensoriali della dimensione fisica. La mia vista da sveglia ad esempio era piuttosto scarsa tempo fa¹⁸, eppure nel sogno lucido era perfetta, perché in quel caso non vedevo attraverso gli occhi, ma attraverso la mente.

Tuttavia, benché il sogno lucido possa *sembrare* simile al mondo di veglia, non funziona con le stesse regole. Ciò vuol dire che possiamo volare, teletrasportarci, comunicare telepaticamente con i personaggi del sogno e orientarne la trama attraverso la nostra volontà e le nostre aspettative. In effetti il sogno

17 <http://dreamstudies.org/2009/09/18/lucid-dreaming-hybrid-gamma-biurnal-beats/>

18 A questo proposito dovrei fare una precisazione: all'inizio del 2014 ho fatto una serie di tre sogni lucidi nei quali ho inviato di proposito energia curativa ai miei occhi con il mantra del Buddha della medicina. Adesso non ho più bisogno degli occhiali e la mia vista è migliorata drasticamente.

lucido è una costruzione mentale così complessa e dettagliata che può sembrare tanto reale da spingerci a interrogarci sulla natura stessa della realtà di veglia.

Significa dunque che i sognatori lucidi sono sulla buona strada per perdere il contatto con la realtà? No, in effetti succede proprio il contrario. Una volta che riusciamo a vedere attraverso la realtà allucinatoria del sogno sapendo che si tratta di un'illusione, acquisiamo degli strumenti per riconoscere l'illusione nello stato di veglia, il che ci rende mentalmente più stabili e più consapevoli di noi stessi.



Strano ma vero

La ricercatrice del sogno Jayne Gackenbach cita il caso di un soggetto che utilizzava i sogni lucidi per perdere peso. Nel suo resoconto leggiamo che la donna in questione riusciva a non mangiare cibi grassi durante il giorno perché sapeva che poteva mangiarne in sogno. Forse assumere cibo in un sogno lucido è tanto realistico da indurre il cervello a inviare allo stomaco segnali che dicono «sono sazio». *Hypnotic Gastric Band*¹⁹, comincia pure a roscicare!

Provare a spiegare la sensazione percettiva che si ha nel sogno lucido è come cercare di descrivere il gusto del cioccolato. Potrei usare tutti gli aggettivi del mondo, ma in nessun caso *saprete* davvero che sapore ha il cioccolato finché non lo assaggiate. Così è per il sogno lucido. Questo libro vi aiuterà ad assaggiare il cioccolato: continuando con la metafora appena accennata, quando le persone cominciano a leggere materiale sui sogni lucidi, spesso cominciano a sentire l'odore del cacao, si rendono conto

¹⁹ *L'Hypnotic Gastric Band*, letteralmente “bendaggio gastrico ipnotico” è una procedura psicologica ideata ed elaborata dall'ipnoterapeuta e scrittore britannico Paul McKenna, molto noto a livello mondiale nel settore dello sviluppo del potenziale umano. Tale procedura, fruibile tramite mp3, o audiolibro, o una famosa app per il telefonino, corrediati dal novembre 2015 anche da un libro cartaceo, è mirata a convincere l'inconscio che un bendaggio gastrico sia stato effettivamente eseguito per via chirurgica, in modo che l'organismo possa facilmente regolarsi come se fosse vero, con conseguente perdita di peso (fonte: <http://www.paulmckenna.com/hypnotic-gastric-band>, N.d.R.).

di *aver già fatto* sogni lucidi e che anche loro possono trovare il biglietto vincente per una visita alla fabbrica del cioccolato.

Controllare il sogno

Una volta lucidi, si può effettivamente *scegliere* cosa fare nel sogno. Può essere di tutto: dal fare surf al meditare all'interno del sogno all'incontrare una personificazione del nostro sé superiore; ma la maggior parte degli esordienti decide di volare. Diventano lucidi, esprimono l'intenzione di volare e sfrecciano al di sopra del paesaggio onirico, controllando velocità e traiettoria del volo. Tale grado di controllo soggettivo può benissimo portarli a credere di controllare il sogno nel suo complesso, ma non è affatto così.

Robert Waggoner, esperto del sogno, nel suo libro *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*²⁰ dice: «Il sognatore lucido non controlla il sogno, come il marinaio non controlla il mare». Ciò è assolutamente vero: sarebbe arrogante il marinaio che pensasse di poter controllare l'immensa forza del mare, e lo stesso vale per i sogni.

Pensare che la tigre di carta del nostro ego (che portiamo nel sogno diventando lucidi) possa in qualche modo controllare o dominare la forza imponente dell'inconscio, significherebbe attribuirle un grado di influenza esagerato. L'inconscio sognatore è molto più potente dell'ego e i sognatori lucidi che credono di controllare il sogno sottovalutano di gran lunga ciò con cui si stanno misurando.

Mirare al controllo equivale spesso a soggiogare, dominare e sopprimere. Più che a controllarlo dunque, vogliamo mirare a coreografare, influenzare e dirigere il sogno. So che è più che altro una questione semantica, ma le parole hanno un effetto potente sull'inconscio: dunque fate attenzione all'energia che contengono. Dobbiamo fare del nostro inconscio un alleato, non un nemico. Non cercate di controllare la mente che sogna: provate invece a mostrarle amicizia, perché una volta che avrete fatto amicizia col vostro inconscio avrete accesso a più energia di quanto abbiate mai creduto possibile.